

Knackt die Schale, springt der Kern....

Nüsse sind wahre Kraftpakete, wenn es um Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fettsäuren und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe geht! Sie sind zwar sehr fetthaltig, trotzdem sind sie keine Dickmacher! Im Gegenteil: In kleinen Mengen genossen können sie sogar eine Gewichtsabnahme fördern, wie jetzt mehrere Studien belegen. Gerade ihr hoher Fettanteil sorgt für eine langanhaltende Sättigung und hält den Insulinspiegel niedrig. Sie eignen sich auch aus diesem Grund besonders gut als kleiner Snack oder für unterwegs.

Ihre Inhaltsstoffe können aber noch mehr: Leinsamen und Walnüsse haben bemerkenswerte Mengen an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die nachweislich entzündungshemmend sind, eine schützende Wirkung auf das Herz haben und auch Rheumatikern helfen können. Auch andere Nüsse und Kerne sorgen durch ihren Gehalt an Phytosterinen für eine Normalisierung des Cholesterinstoffwechsels, und vielen wird eine zellschützende und sogar krebshemmende Wirkung zugeschrieben. Mit ihrem hohen Gehalt an Eisen, Calcium, Zink, Selen und auch Protein sind Nüsse zudem vor allem für Vegetarier eine wichtige Ergänzung des Speiseplans.

Nüsse, Kerne und Saaten sind aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungen nicht nur zur Weihnachtszeit eine Bereicherung für den Speiseplan. Neben der Verarbeitung in Keksen und anderen Backwaren eignen sich auch als Füllungen und für Aufläufe, sind hervorragende Ergänzungen für Salate, Frischkost und Müslis und können als Grundlage für Saucen und leckere Brotaufstriche verwendet werden.

Rezept: Walnuss-Pesto

Zutaten: 60 g Walnüsse, 20 g geriebener Parmesankäse, 5 EL Olivenöl, 2 TL Petersilie, Salz, 1 TL Hefeflocken, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Walnüsse und Petersilie mit dem Pürierstab zerkleinern, Öl, Käse und Hefeflocken zufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Foto von der Seite Pexels ohne Nennung darf es veröffentlicht werden (CCO)